



THE AGA KHAN UNIVERSITY

eCommons@AKU

Books

2008

Sehat-1: Pehli Class: Asatza aur sehat ke karkuno ke liye aik gaed

Tashmin Kassam-Khamis

Aga Khan University, Institute for Educational Development, Karachi

Farah Shivji

Aga Khan University, Institute for Educational Development, Karachi

Sadia Muzaffar Bhutta

Aga Khan University, Institute for Educational Development, Karachi

Follow this and additional works at: <http://ecommons.aku.edu/books>



Part of the [Elementary Education and Teaching Commons](#), and the [Public Health Education and Promotion Commons](#)

Recommended Citation

Kassam-Khamis, T. , Shivji, F. , Bhutta, S. M. (2008). *Sehat-1: Pehli Class: Asatza aur sehat ke karkuno ke liye aik gaed*. Karachi: Aga Khan University, Institute for Educational Development.

Available at: <http://ecommons.aku.edu/books/16>

صحت۔۱

پہلی کلاس

تاشمین قاسم۔خمیس، فرح شیوجی اور سعدیہ مظفر بھٹہ

صحت - ۱

پہلی کلاس

تاشمین قاسم - خمیس، فرح شیوجی اور سعدیہ مظفر بھٹہ

ہیلتھ ایکشن اسکولز

آغا خان یونیورسٹی - انسٹیٹیوٹ فار ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ

چائلڈ ٹو چائلڈ ٹرسٹ

سیودی چلڈرین، یو کے

کاپی رائٹ © 2008 آغا خان یونیورسٹی انسٹیٹیوٹ فار ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ پبلشر کی پیشگی تحریری اجازت کے بغیر اس کتاب کا کوئی حصہ نہ تو نقل کیا جا سکتا ہے، نہ ہی Retrieval System میں محفوظ کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی شکل مثلاً برقی، میکینیکل، فوٹوکاپی، رکارڈنگ یا کسی اور طرح سے چھاپا جاسکتا ہے، سوائے غیر منافع بخش تعلیمی مقاصد کے۔

اردو ترجمہ کی پہلی اشاعت کا سال 2008

اشاعت:

آغا خان یونیورسٹی انسٹیٹیوٹ فار ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ

1-5/B فیڈرل بی ایریا بلاک 7، کریم آباد

پوسٹ باکس 13688 کراچی، پاکستان

فون: +92-21-6347611-4

فیکس: 92-21-6347616

مزید معلومات کے لئے:

ہیلتھ ایجوکیشن ٹیم

آغا خان یونیورسٹی انسٹیٹیوٹ فار ایجوکیشنل ڈیولپمنٹ

ای میل: ied.has@aku.edu

اردو ترجمہ کی ٹائپ سیٹنگ اور لے آؤٹ: ریاض کریم

آرٹ ورک: سعدیہ یوندرے

اساتذہ اور صحت کے کارکنوں کے لیے ایک گائیڈ

صحت-1 کلاس-1

فہرست

اساتذہ اور صحت کے کارکنوں کے لئے ایک گائیڈ

- 1 تمہید: صحت کی ترجیحات
- 2 آپ کیسے صحت کے عنوانات پڑھائیں
- 3 سروے کی منصوبہ بندی کرنے اور سروے کرنے میں بچوں کی مدد کیسے کریں

حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام

- 5 صاف ہاتھ
- 11 ہمارے دانت

ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت

- 16 صاف ستھرے اور محفوظ اسکول
- 21 صاف ستھرے گھر

خاندانی اور سماجی صحت

- 27 چھوٹے بچوں کے ساتھ کھانا
- 33 بچوں کے احساسات کو سمجھنا

اساتذہ اور صحت کے کارکنوں کے لئے ایک گائیڈ

تمہید: صحت کی ترجیحات

صحت کیا ہے؟

صحت کی تعریف میں عموماً مندرجہ ذیل امور آتے ہیں:

حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام تاکہ بچوں کی جسمانی صحت، حفظانِ صحت اور غذائیت میں بہتری پیدا ہو۔

ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت تاکہ بچے اپنے گھروں، اسکولوں اور کمیونٹی کے تحفظ اور صفائی کو بہتر بنا سکیں۔

خاندانی اور سماجی صحت کے پیغامات خاندان اور دوسرے لوگوں میں عام کئے جائیں تاکہ بچوں کی زندگی گزارنے کی مہارتیں سیکھنے میں مدد کی جاسکے اور ان کی عزت نفس کو فروغ دیا جاسکے۔

اس گائیڈ میں صحت سے متعلق کون سے موضوعات شامل ہیں؟

پہلی کلاس میں بچوں کو پڑھانے کے لئے آپ کو صحت سے متعلق نیچے دئے ہوئے چھ موضوعات تجویز کئے جاتے ہیں اور ان موضوعات کے لئے اسباق کی منصوبہ بندی دی گئی ہے:

حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام: صاف ہاتھ

ہمارے دانت

ماحولیاتی صحت:

صاف ستھرے اسکول

صاف ستھرے گھر

خاندانی اور سماجی صحت:

چھوٹے بچوں کے ساتھ کھیلنا

بچوں کے احساسات کو سمجھنا

آپ صحت کے اسباق کیسے پڑھائیں؟

آپ صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق میں چار قدمی طریقہ کار استعمال کرتے ہوئے پڑھائیں گے۔ یہ طریقہ کار اسکول کی تعلیم کو رہنے کی جگہ (گھر، کمیونٹی) سے منسلک کرتا ہے۔

صحت پر کسی موضوع کو پڑھانے کے لئے چار قدمی طریقہ کار

موضوعاتی منصوبہ بندی کے لئے تجاویز	طریقہ کار	
	سمجھنا	پہلا قدم
بچوں کو پڑھانے کے لئے صحت کے بارے میں اہم معلومات۔	اس قدم میں آپ بچوں کی اسکول میں صحت کا موضوع سمجھنے میں مدد کریں گے۔	
	مزید معلومات کا حصول	دوسرا قدم
سروے کے سوالات کے نمونے سروے کرنے کے بارے میں تجاویز	اس قدم میں بچے اپنے اسکولوں، گھروں اور کمیونٹی میں صحت کے موضوع سے متعلق مزید معلومات حاصل کریں گے	
	عملی قدم اٹھانا	تیسرا قدم
عملی قدم کی منصوبہ بندی اور اس پر عمل کرنے میں بچوں کی رہنمائی کے لئے سوالات۔ عملی قدم کی تین مثالیں جو بچوں کی مدد کرنے میں استاد کی رہنمائی کریں گی۔ موضوعاتی منصوبہ بندی سے ہمیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ صحت اور دوسرے موضوعات پڑھانے کے لئے مختلف عملی طریقوں کو کیسے استعمال کیا جائے۔	اس قدم میں بچے گھر، اسکول یا اپنی کمیونٹی میں صحت کو فروغ دینے کے لئے منصوبہ بنائیں گے اور اس پر عمل کریں گے۔	
	جائزہ لینا	چوتھا قدم
عملی قدم کا جائزہ لینے میں بچوں کی رہنمائی کے لئے سوالات۔ استادوں کی رہنمائی کے لئے سوالات تاکہ وہ اپنے تدریسی عمل کو موثر بناسکیں۔	اس قدم میں بچے گھر، اسکول یا اپنی کمیونٹی میں کئے گئے اقدامات کا جائزہ لیں گے۔	

سروے کی منصوبہ بندی کرنے اور سروے کرانے میں بچوں کی مدد کیسے کریں

سروے کسے کہتے ہیں؟

سروے معلومات اکٹھی کرنے کا ایک عملی طریقہ ہے جو بچوں کو اپنے گھروں، اسکولوں اور کمیونٹی میں صحت سے متعلق کسی موضوع کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

سروے کب کیا جائے؟

سروے دوسرے قدم (مزید معلومات کا حصول) میں کیا جاسکتا ہے۔

سروے کسے کرنا چاہیئے؟

سروے تو بچوں ہی سے کروانا چاہیئے تاہم آپ سروے کے سوالات بتانے میں (خاص کر چھوٹی کلاس میں) بچوں کی مدد کر سکتے ہیں ہر سبق کے منصوبے میں سروے کا ایک سوال نمونے کے طور پر دیا گیا ہے جس سے بچے اس بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

ہم سروے کس طریقے سے کریں؟

۱. آپ بچوں کو نمونے کے طور پر ایک سادہ سا سوال دے سکتے ہیں جس سے بچے سروے کے بارے میں زیادہ جان سکیں (مثلاً آپ کے بھائی بہن دن بکتنی مرتبہ دانت برش کرتے ہیں؟)۔ بچے یا تو مشاہدہ سے یا پھر سوالات کر کے سروے کے سوال کا جواب معلوم کر سکتے ہیں۔ آپ بچوں کی اس بارے میں رہنمائی کریں کہ انہیں کن لوگوں کا مشاہدہ یا انٹرویو کرنا ہے اور سروے میں کتنے لوگوں کو شامل کرنا ہے۔ مثال کے طور پر بچے ان لوگوں کا انٹرویو کر سکتے ہیں:

خاندان کے افراد

انکی اپنی کلاس کے بچے

دوسری کلاسوں کے بچے

پڑوسی

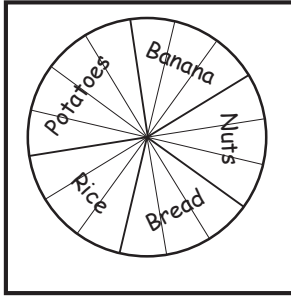
استاد

انکے دوست جو دوسرے اسکولوں میں پڑھتے ہوں

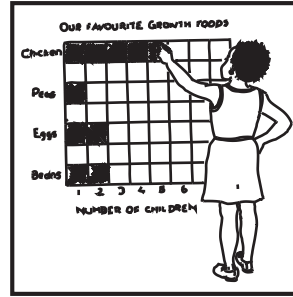
۲. بچے اپنے سروے کے نتائج کو تصویریں بنا کر یا یہ نتائج کلاس میں بیان کر کے ریکارڈ کر سکتے ہیں

۳. آپ ساری کلاس کے نتائج کو بلیک بورڈ کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور ایسا کرنے کے لیے نیچے دیے ہوئے طریقے استعمال کر سکتے ہیں:

پکٹو گرام



ٹنگ چارٹ



۴. آپ اس کے بعد بچوں سے پوچھ سکتے ہیں کہ صحت سے متعلق اس سوال کے بارے میں سروے کے نتائج کیا بتاتے ہیں۔ اس سے بچوں کو تیسرے قدم (عملی قدم اٹھانا) کے بارے میں ہر اسباقی منصوبے میں دیے ہوئے سوالوں کو استعمال کرتے ہوئے منصوبہ بندی کرنے اور عمل کرنے میں مدد ملے گی۔

صحت پر اپنا سبق پڑھاتے ہوئے یاد رکھیں:

صحت کے ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق میں پڑھائیں۔ صحت کے کسی بھی موضوع کو ایک ہی سبق میں نہیں پڑھایا جاسکتا۔

صحت پر ہر سبق کا دورانیہ کم از کم تیس منٹ کا ہونا چاہیئے۔

پڑھانے سے پہلے آپ کو ہر موضوع کے پہلے صفحہ پر دی ہوئی اہم معلومات کا ضرور مطالعہ کرنا چاہیئے تاکہ آپ صحت پر صحیح مواد پڑھائیں۔

بچوں کی فعال شرکت اہم ہے!

صحت کے سبق بچوں کو اس زبان میں پڑھائیں جو وہ بہتر سمجھتے ہوں (مثلاً اردو، سندھی، پشتو، فارسی، وغیرہ)

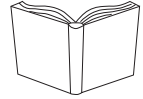
حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام

صاف ہاتھ

صحت کے بارے میں اہم معلومات

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیا معلوم ہونا چاہیئے؟

۱. گندے ہاتھوں پر جراثیم ہوتے ہیں جو بہت سی بیماریاں منتقل کرتے ہیں اور ہمیں بیمار کر سکتے ہیں۔



۲. ہم جراثیم سے اس طرح بچ سکتے ہیں کہ بیت الخلا سے آنے کے بعد، کھانا کھانے اور کھانے کی چیزوں کو ہاتھ لگانے سے پہلے اور بچوں کو کھانا کھلانے سے پہلے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھوئیں۔

۳. ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھونا چاہیئے۔

۴. ہاتھوں کو خشک کرتے ہوئے اس بات کا اطمینان کر لیں کہ تولیہ صاف ہو ورنہ پھر ہاتھ ہوا میں سُکھالیں۔

۵. چھوٹے بچوں کے ہاتھ دھونے ضروری ہیں جو زیادہ تر زمین پر ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل چلتے رہتے ہیں اور اکثر اپنے ہاتھ گندے کر لیتے ہیں۔ اگر وہ گندے ہاتھ منہ میں رکھ لیں تو وہ بیمار پڑ سکتے ہیں۔ اس لئے ہمیں ان کے ہاتھ صابن اور پانی سے دھونے میں ان کی مدد کرنے کی ضرورت ہے۔

صحت کی اہم مہارتیں

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیا کرنا چاہیئے؟

۱. بیت الخلا سے آنے کے بعد، کھانا کھانے سے پہلے اور چھوٹے بچوں کو کھانا کھلانے سے پہلے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھونا چاہیئے۔

۲. صابن اور پانی سے ہاتھ دھونے میں چھوٹے بھائی بہنوں اور بچوں کی مدد کرنی چاہیئے۔



صحت سے متعلق اہم رویے

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیسا محسوس کرنا چاہیئے؟

۱. اپنے صاف ہاتھوں پر فخر محسوس کرنا چاہیئے۔

۲. چھوٹے بھائی بہنوں کے لئے ذمہ داری محسوس کرنی چاہیئے جنہیں ہاتھ دھونے کے لئے ان کی مدد درکار ہے۔



میں اپنے موضوع کی منصوبہ بندی کیسے کروں اور کیسے پڑھاؤں

یاد رکھنے کی باتیں:

☆ صحت پر آپ کو جو پڑھانا ہے اس کا صفحہ 5 پر مطالعہ کریں۔

☆ چار قدمی طریقہ کار صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

☆ ہر سبق کا دورانیہ کم از کم تیس منٹ کا ہو۔

پہلا قدم

پہلے قدم میں آپ اسکول میں صحت کا موضوع سمجھنے میں بچوں کی مدد کریں گے۔

کیا آپ کو پہلے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (سمجھنا)؟

۱. سبق کے شروع میں صفحہ 7 کی تصویر اور بات چیت کے لئے دیئے ہوئے سوالات استعمال کرتے ہوئے موضوع کا تعارف کرائیں۔
۲. نیچے دئے ہوئے صحت کے اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیں:

☆ گندے ہاتھوں پر جراثیم ہوتے ہیں جو ہمیں بیمار کر سکتے ہیں۔

☆ ہم جراثیم سے اس طرح بچ سکتے ہیں کہ بیت الخلا سے آنے کے بعد، کھانا کھانے اور کھانے کی چیزوں کو ہاتھ لگانے سے پہلے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھوئیں۔

۳ تصویر پر بات چیت کے بعد، یا تو بچے خود تصویر بنا کر بتائیں کہ ہاتھ دھونا کب ضروری ہے یا استاد کسی برتن میں پانی اور صابن لا کر (اگر وہ دستیاب ہوں) بچوں سے ہاتھ دھلوا سکتے ہیں۔ جب بچے ہاتھ دھو چکیں تو استاد بچوں کو استعمال شدہ پانی دکھا سکتے ہیں کہ اب پانی کتنا گندہ ہو گیا ہے۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

دوسرا قدم

دوسرے قدم میں بچے اپنے گھروں، اسکولوں یا کمیونٹی میں صحت کے موضوع پر اور مزید معلومات حاصل کریں گے۔

کیا آپ کو دوسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (مزید معلومات کا حصول)؟

۱. نمونے کا سروے سوال: کیا آپ کے بھائی بہن کھانا کھانے سے پہلے اور بیت الخلا سے آنے کے بعد ہاتھ دھوتے ہیں؟

۲. بچے اپنے گھر میں بھائی بہنوں کا یہ جاننے کے لئے مشاہدہ کر سکتے ہیں کہ وہ کھانے سے پہلے اور بیت الخلا سے آنے کے بعد ہاتھ دھوتے ہیں یا نہیں۔ اور اپنے سروے کو تصویریں بنا کر یا کلاس کو اپنا نتیجہ بتا کر ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

۳. استاد ساری کلاس کے سروے نتائج کو پکٹو گرام کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور یہ دکھا سکتے ہیں کہ کتنے بچے کھانے سے پہلے اور بیت الخلا سے آنے کے بعد ہاتھ دھوتے ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟



تصویر پر اظہار کے لئے سوالات: صاف ہاتھ

- تصویر میں کیا ہو رہا ہے؟
- ہاتھوں کو دھونا کیوں ضروری ہے؟
- ہاتھوں کو کب دھونا انتہائی ضروری ہے؟
- کیا تصویر میں سے کوئی چیز غائب ہے؟ (جواب: صابن)
- صابن استعمال کرنا کیوں ضروری ہے؟

ٹیچر کے لئے نوٹ:

بات چیت کی رہ نمائی کرتے وقت ان باتوں کا خیال رکھیں:

- ☆ اس بات کی تسلی کر لیں کہ ہر بچے کو یوں کرنے کا موقع ملے، خاص کر ان بچوں کو جو بولنے میں ہمیشہ پُر اعتماد نہیں ہوتے بڑوں اور لڑکیوں دونوں کو گفتگو میں شامل کریں۔
- ☆ بچوں سے سوال پوچھیں اور انہیں جواب دینے کے لئے کافی وقت دیں۔
- ☆ بچوں کو سمجھائیں کہ وہ اونچی آواز میں، آہستہ اور صاف صاف بولیں تاکہ ان کی بات سنی جاسکے۔
- ☆ کسی موضوع پر بات چیت سے پہلے، بچوں کے ساتھ مل کر کچھ سادہ اصولوں کا جائزہ لیں جیسے دوسروں کی بات سننا اور بولنے سے پہلے اپنا ہاتھ اٹھانا۔
- ☆ بات چیت میں حصہ لینے کے لیے بچوں کی ہمت افزائی اور تعریف کریں۔

تیسرا قدم

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں صحت کو فروغ دینے کے لئے منصوبہ بندی کریں گے اور عملی قدم اٹھائیں گے۔

کیا آپ کو تیسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (عملی قدم اٹھانا)؟

۱. یہ وہ سوالات ہیں جنہیں آپ سروے کے نتائج کے مطابق منصوبہ بندی کرنے اور عملی قدم اٹھانے میں بچوں کی مدد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں:

☆ آپ کو سروے سے کیا معلوم ہوا؟

☆ یہ نتائج ہمیں عملی قدم کی منصوبہ بندی کرنے میں کیسے مدد کریں گے؟

☆ عملی قدم اٹھانا کیوں ضروری ہے؟

☆ صحت کے کونسے پیغامات کو پھیلانا ضروری ہے؟

☆ ہم صحت کے پیغامات کن لوگوں تک پہنچائیں گے؟

☆ گھر، اسکول یا آپ کی کمیونٹی میں کون سا عملی قدم اٹھایا جاسکتا ہے؟

۲. عملی اقدامات کی مندرجہ ذیل مثالیں آپ کی اور بچوں کی تیسرے قدم میں مدد کریں گی (عملی قدم اٹھانا)۔

تجویز ۱: پوسٹرز:

سروے کے نتائج پر گفتگو کے بعد، بچے صحت کے پیغام پر مبنی پوسٹر بنا سکتے ہیں جیسے صابن سے ہاتھ کب دھوئے جائیں۔ انہیں اسکول یا گھر (بیت الخلاء یا باورچی خانہ) کے باہر لگایا جاسکتا ہے۔

تجویز ۲: ڈراما:

بچے اس بارے میں چھوٹے چھوٹے ڈراموں کی منصوبہ بندی اور انہیں اسٹیج پر پیش کر سکتے ہیں کہ ہاتھوں کو صابن سے کب دھونا چاہیئے اور گندے ہاتھوں کے جراثیم کس طرح بچوں کو بیمار کر سکتے ہیں۔ ڈرامے اسکول اسمبلی میں یا دوسری کلاسوں میں پیش کیے جاسکتے ہیں۔

تجویز ۳: صفائی کے نگران:

بچے اس بات کی نگرانی کر سکتے ہیں کہ دوسری کلاسوں کے بچے آدھی چھٹی یا تفریح کے وقت میں کھانے سے پہلے ہاتھ دھوتے ہیں یا نہیں، کیونکہ یہ دوسرے قدم میں دیئے گئے سروے کے سوال سے متعلق ہے۔ اگر اسکولوں میں پانی اور صابن موجود نہ ہو تو بچے گھر سے پانی اور صابن لانے کا عملی قدم اٹھا سکتے ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ

کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

تیسرا قدم . سرگرم طریقے کی تجویز: ڈراما

ڈراما ایک موثر ذریعہ ہے جو بچوں کو اسکول اور گھر میں کھانے سے پہلے اور بیت الخلا سے واپس آنے کے بعد صابن سے ہاتھ دھونے کی اہمیت کے بارے میں صحت کے پیغام کو دوسروں تک پہنچانے کا کام کر سکتا ہے۔ اساتذہ اس بات کی یقین دہانی کے لئے ڈرامے کی منصوبہ بندی اور اسٹیج کرنے میں بچوں کی مدد کر سکتے ہیں کہ بچے صحت کے آسان اور واضح پیغام لوگوں تک پہنچا سکیں۔

بچے ڈرامے کی منصوبہ بندی کیسے کر سکتے ہیں؟

ڈراما کس موضوع پر ہوگا؟

اس میں کون سے کردار ہوں گے؟

کہانی کس جگہ کی ہوگی؟

کہانی کیسے ختم ہوگی؟

ڈرامے میں کام کرتے ہوئے بچوں کو کیا کرنا چاہیئے؟

ڈراما اسٹیج کرنے سے پہلے ہمیشہ پریکٹس کریں۔

اوپچی آواز میں، آہستہ اور صاف صاف بولیں۔

ڈراما دیکھنے والوں کی طرف کبھی پشت نہ کریں۔

چوتھا قدم

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں اٹھائے گئے عملی قدم کا جائزہ لیں گے۔

کیا آپ کو چوتھے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (جائزہ لینا)؟

بچے اپنے عملی اقدامات کا جائزہ لینے کے لئے، تحریر یا تصویر کے ذریعہ، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا کھانے سے پہلے اور بیت الخلا سے آنے کے بعد ہاتھ دھونے سے متعلق صحت کا پیغام سمجھ میں آ گیا تھا؟ آپ کو یہ کیسے معلوم ہوا کہ

صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ کیا اسکول میں بچے کھانے سے پہلے اور بیت الخلا سے آنے کے بعد صابن سے ہاتھ دھوتے ہیں؟

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن

میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

۱. کیا بچوں نے صحت کے مندرجہ ذیل پیغامات سیکھ لئے؟

☆ گندے ہاتھوں پر جراثیم ہوتے ہیں جو ہمیں بیمار کر سکتے ہیں۔

☆ ہم جراثیم سے اس طرح بچ سکتے ہیں کہ بیت الخلا سے آنے کے بعد، کھانے اور کھانے کی چیزوں کو ہاتھ لگانے سے پہلے ہاتھوں کو صابن سے دھوئیں۔

۲. آپ کو یہ موضوع پڑھا کر کیسا محسوس ہو رہا ہے؟

☆ آپ کو کس بات پر خوشی محسوس ہو رہی ہے؟

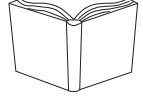
☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

حفظانِ صحت اور بیماریوں کی روک تھام

ہمارے دانت

صحت کے بارے میں اہم معلومات

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیا معلوم ہونا چاہیئے؟



۱. ہر انسان کو قدرت نے دانتوں کے دو سیٹ دیے ہیں۔ پہلے تو ہمارے دودھ کے دانت نکلتے ہیں جو پانچ سے آٹھ سال کی عمر کے درمیان گر جاتے ہیں۔ پھر پکے دانت نکلتے ہیں جو مستقل ہوتے ہیں اور انہیں ساری عمر کے لیے رہنا چاہیئے۔
۲. دانت غذا کو کاٹنے اور چبانے کے کام آتے ہیں۔
۳. اگر ہم بہت زیادہ چینی، میٹھی غذائیں اور مشروبات استعمال کریں تو ہمارے دانت سڑ سکتے ہیں۔
۴. چاکلیٹ، ٹافیاں، کولڈ ڈرنک اور مٹھائیاں ہمارے دانتوں کے لئے نقصان دہ ہیں۔
۵. دانتوں کو روزانہ ٹوتھ برش اور فلورا ایڈ ٹوتھ پیسٹ یا مسواک سے صاف کرنا چاہیئے۔
۶. جب دانتوں کو صاف نہیں کیا جاتا تو ان پر پلاک جم جاتا ہے جس میں جراثیم رہتے ہیں اور ان کی وجہ سے ہمارے مسوڑھوں سے خون آنے لگتا ہے، وہ سوج جاتے ہیں اور خراب ہو جاتے ہیں۔
۷. صاف دانتوں سے ہماری مسکراہٹ اچھی لگتی ہے اور اس سے ہمیں واضح طور پر بولنے میں مدد ملتی ہے۔

صحت کی اہم مہارتیں

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیا کرنا چاہیئے؟



۱. ہر صبح اور رات اپنے دانتوں اور مسوڑھوں کو برش کرنا چاہیئے۔
۲. صحت بخش غذائیں کھانی چاہئیں اور دانتوں کی حفاظت کے لئے چینی والی غذاؤں اور مشروبات کے زیادہ استعمال سے پرہیز کرنا چاہیئے۔
۳. اپنے چھوٹے، بہن بھائیوں کو سکھانا چاہیئے کہ وہ دن میں دو مرتبہ دانت برش کریں۔

صحت کے اہم رویے

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیسا محسوس کرنا چاہیئے؟



۱. اپنے صاف اور مضبوط دانتوں اور خوبصورت مسکراہٹ پر فخر محسوس کرنا چاہیئے۔
۲. دانت برش کرنے سے متعلق گھر والوں اور اسکول میں صحت کا پیغام پھیلاتے وقت پر اعتماد محسوس کرنا چاہیئے۔

میں اپنے موضوع کی منصوبہ بندی کیسے کروں اور کیسے پڑھاؤں

یاد رکھنے کی باتیں:

- ☆ صحت پر آپ کو جو پڑھانا ہے اس کا صفحہ 11 پر مطالعہ کریں۔
- ☆ چار قدمی طریقہ کار صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔
- ☆ ہر سبق کم از کم تیس دورانیہ منٹ کا ہو۔

پہلے قدم میں آپ اسکول میں صحت کا موضوع سمجھنے میں بچوں کی مدد کریں گے۔

پہلا قدم

۱. کیا آپ کو پہلے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('سمجھنا')؟
موضوع کا تعارف کرانے کے لئے سبق کو صفحہ 13 پر دی ہوئی 'نور دین کے دانت کی کہانی' سے شروع کریں۔

- ۲. صحت کے مندرجہ ذیل اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیں:
- ☆ اپنے دانتوں اور مسوڑھوں کو ہر صبح اور رات برش کریں۔
- ☆ صحت بخش غذائیں کھائیں اور چینی والی غذاؤں اور مشروبات کے زیادہ استعمال سے پرہیز کریں۔

۳. کہانی سننے کے بعد بچے دانتوں اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے طریقوں کے بارے میں اپنی تصویریں بنا سکتے ہیں۔ کچھ طالب علم اپنی تصویریں کلاس کو دکھا سکتے ہیں تاکہ روزانہ دانت برش کرنے اور دانتوں اور مسوڑھوں کو نقصان پہنچانے والی غذاؤں سے پرہیز کے بارے میں صحت کے پیغام کو تقویت ملے۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے
ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

دوسرے قدم میں بچے اپنے گھروں، اسکولوں یا کمیونٹی میں صحت کے موضوع پر اور زیادہ معلومات حاصل کریں گے۔

دوسرا قدم

کیا آپ کو دوسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے (مزید معلومات کا حصول)؟

- ۱. نمونے کا سروے سوال: آپ کے بھائی بہن کس وقت دانت برش کرتے ہیں؟
- ۲. بچے اپنے گھروں میں یہ معلوم کرنے کے لئے بھائی بہنوں کا مشاہدہ کر سکتے ہیں کہ وہ کس وقت دانت برش کرتے ہیں۔ اپنی حاصل شدہ معلومات کو وہ تصویریں بنا کر ریکارڈ کر سکتے ہیں یا کلاس کو رپورٹ دے سکتے ہیں۔
- ۳. استاد ساری کلاس کے سروے نتائج کو پکٹو گرام کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور یہ دکھا سکتے ہیں کہ کتنے بچے اپنے دانت برش کرتے ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے
ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی

موضوع : ہمارے دانت

عنوان: نور دین کے دانت

کہانی سناتے ہوئے ان باتوں کا خیال رکھیں:

- ☆ اپنی آواز کی رفتار بدلتے رہیں اور اتار چڑھاؤ پیدا کریں۔
- ☆ ہمیشہ کہانی سننے سے پہلے، سناتے ہوئے اور سننے کے بعد سوالات پوچھیں سوالات کو بڑے حروف میں لکھنا چاہیے۔ بچوں کو جواب دینے کا وقت دیں۔
- ☆ کہانی سناتے ہوئے بلیک بورڈ پر تصویریں بنائیں۔ بچوں کی ہمت افزائی کریں کہ وہ بورڈ پر تصویر بنانے میں آپ کی مدد کریں۔

نور دین پانچ سال کا ایک بچہ تھا جو میٹھی چیزیں کھانا بہت پسند کرتا تھا۔ وہ ہر روز بڑے شوق سے چاکلیٹ اور میٹھی کھاتا تھا اور دو بتلیں (کولڈ رٹک) کی پی لیتا تھا۔ اسے میٹھی چیزیں کھانا تو اچھا لگتا تھا مگر اسے ایک کام بہت برا لگتا تھا جو اس کے دانتوں کے لئے بہت ضروری تھا۔ آپ کو معلوم ہے کہ اسے کیا کام برا لگتا تھا؟ اسے دانت برش کرنا برا لگتا تھا اور وہ اپنے دانت کبھی برش نہیں کرتا تھا۔ آخر نور دین کے لئے دانت برش کرنا کیوں ضروری ہے؟ جلد ہی نور دین کے دانتوں پر جراثیم والا پلاک چڑھ گیا۔ اس نے دیکھا کہ اس کے مسوڑھوں سے خون آرہا ہے اور وہ سوچ گئے ہیں۔ اس بات سے وہ بہت پریشان ہوا۔ کیا کبھی آپ کے یا آپ کے گھر والوں میں سے کسی کے دانتوں کو پلاک لگا ہے یا مسوڑھوں سے خون آیا ہے؟ نور دین نے محسوس کیا کہ اسے اپنے بیمار دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے کچھ کرنا ہوگا۔ آپ نور دین سے دانتوں اور مسوڑھوں کی حالت بہتر بنانے کے لئے کیا کرنے کو کہیں گے؟ اس نے ہر روز صبح اور رات کو دانت اور مسوڑھے برش کرنے شروع کر دیے، میٹھی چیزیں کھانی کم کر دیں، اور اپنے سے چھوٹے بچوں کو بھی دانت برش کرنا سکھانے لگا۔

استاد کے لئے نوٹ:

- ☆ اس کہانی کو سننے کے بعد بچے دانتوں اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے طریقوں کے بارے میں خود اپنی تصویریں بنا سکتے ہیں۔
- ☆ اگر آپ یہ کہانی نہ سنانا چاہیں تو آپ خود اپنی کہانی نیچے دیے ہوئے سوالات کی مدد سے بنا سکتے ہیں

کیا صحت کا پیغام
دیا جائے گا؟

کہاں کی کہانی ہوگی؟
(شہر، یا ملک، یا کوئی
فرضی جگہ)

کون سے کردار کہانی میں
ہونگے؟ (انکی عمر، شخصیت،
ظاہری شکل و صورت)

تیسرا قدم

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں صحت کو فروغ دینے کے لئے منصوبہ بندی کریں گے اور عملی قدم اٹھائیں گے۔

کیا آپ کو تیسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (عملی قدم اٹھانا)؟

1۔ یہ وہ سوالات ہیں جنہیں آپ سروے کے نتائج کے مطابق منصوبہ بندی کرنے اور عملی قدم اٹھانے میں بچوں کی مدد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں:

☆ آپ کو سروے سے کیا معلوم ہوا؟

☆ یہ نتائج ہمیں عملی قدم کی منصوبہ بندی کرنے میں کیسے مدد کریں گے؟

☆ عملی قدم اٹھانا کیوں ضروری ہے؟

☆ صحت کے کونسے پیغامات کو پھیلانا ضروری ہے؟

☆ ہم صحت کے پیغامات کن لوگوں تک پہنچائیں گے؟

☆ گھر، اسکول یا آپ کی کمیونٹی میں کون سا قدم اٹھایا جاسکتا ہے؟

۲۔ عملی اقدامات کی مندرجہ ذیل مثالیں آپ کی اور بچوں کی تیسرے قدم میں مدد کریں گی (عملی قدم اٹھانا)۔

تجویز ۱: پوسٹرز:

بچے سروے کے نتائج پر مبنی صحت کے پیغام پر پوسٹر بنا سکتے ہیں جن سے کاٹنے، چبانے، مسکرانے اور واضح انداز میں بولنے کے لئے صاف دانتوں کی اہمیت، اور برش کرنے کے اوقات کا پتہ چلے۔ انہیں اسکول یا گھر میں لگایا جاسکتا ہے۔

تجویز ۲: ڈراما:

بچے دانت برش کرنے کی اہمیت کے بارے میں چھوٹے چھوٹے ڈراموں کی منصوبہ بندی اور انہیں اسٹیج کر سکتے ہیں۔ یہ ڈرامے اسکول اسمبلی یا دوسری کلاسوں کے لئے کئے جاسکتے ہیں۔

تجویز ۳: عملی مظاہرہ:

صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے دوسری کلاسوں کے بچوں کو صحیح طریقے سے دانت برش کرنے کا عملی مظاہرہ کر کے دکھایا۔ انہوں نے ان بچوں کو یہ پیغام دیے کہ باقاعدگی سے دانت برش کرنا اہم ہے اور روزانہ دانت برش نہ کرنے کا کیا انجام ہوتا ہے۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

تیسرا قدم . سرگرم طریقے کی تجویز : عملی مظاہرہ

عملی مظاہرہ بچوں کے لئے ایک بہت مؤثر طریقہ ہے جس سے وہ گھریا اسکول میں دوسروں تک روزانہ صبح اور رات دانت برش کرنے کی اہمیت کے بارے میں صحت کے پیغام پھیلا سکتے ہیں۔ اس موضوع کے لئے بچے عملی طور پر دوسری کلاسوں کے بچوں کو فلورا ایڈ ٹو تھ پیسٹ اور برش یا مسواک سے دانت صاف کر کے دکھا سکتے ہیں۔

اگر بچے عملی مظاہرے کا قدم اٹھانا چاہیں تو انہیں مندرجہ ذیل باتوں کی یاد دہانی کرا دیں:

(الف) مظاہرہ شروع کرنے سے پہلے حاضرین سے اس بات کی تسلی کے لئے سوالات کریں کہ وہ مظاہرہ دیکھنے سے پہلے ہی موضوع کے بارے میں سوچیں (مثلاً دانتوں کو برش کرنا کیوں ضروری ہے؟)

(ب) جب بچے عملی مظاہرہ کریں تو اس بات کا یقین کر لیں کہ وہ جو کچھ کر رہے ہیں وہ حاضرین کو نظر بھی آ رہا ہے۔ جب ایک بچہ مظاہرہ کر رہا ہو تو دوسرا حاضرین کو بتائے کہ وہ کیا کر رہے ہیں۔

(ج) ہمیشہ اس بات کی یقین دہانی کریں کہ بچے مظاہرے کے بعد صحت کا پیغام ضرور پھیلائیں۔

(د) چوتھے قدم (’جائزہ لینا‘) کے لئے بچوں کی ہمت افزائی کریں کہ وہ حاضرین سے عملی مظاہرے کے بعد اس طرح کے سوال پوچھیں: آپ نے اس مظاہرے سے کیا سیکھا؟ اس کے بعد اب آپ کیا کریں گے؟

چوتھا قدم

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں اٹھائے گئے عملی قدم کا جائزہ لینگے۔

کیا آپ کو چوتھے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے (’جائزہ لینا‘)؟

بچے اپنے عملی اقدامات کا جائزہ لینے کے لئے، تحریر یا تصویر کے ذریعہ، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا ہر صبح اور رات دانت برش کرنے کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ میں آ گیا تھا؟ آپ کو یہ کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ کیا اسکول میں بچے زیادہ صحت بخش اسٹیکس کھا رہے ہیں؟

اس سہن کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں:

۱. کیا بچوں نے صحت کے یہ پیغام سیکھ لئے؟

☆ اپنے دانتوں اور مسوڑھوں کو صبح اور رات برش کریں۔

☆ دانتوں کی حفاظت کے لئے صحت بخش غذائیں کھائیں اور چینی والی غذاؤں اور مشروبات کے زیادہ استعمال سے پرہیز کریں۔

۲. آپ کو یہ موضوع پڑھا کر کیا محسوس ہو رہا ہے؟

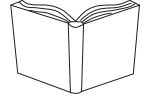
☆ آپ کو کس بات پر خوشی محسوس ہو رہی ہے؟

☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت صاف ستھرے اور محفوظ اسکول

صحت کے بارے میں اہم معلومات

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیا معلوم ہونا چاہیئے؟



۱. اسکول کا صاف ستھرا اور محفوظ ماحول بچوں اور اسکول کے عملے کے لئے روزانہ اسکول آنے میں خوشی اور فخر محسوس کرنے کا سبب ہوتا ہے۔
۲. ایک صاف ستھرا اسکول بچوں اور اساتذہ کو بیماریوں اور (انفیکشن Infection) سے محفوظ رکھتا ہے۔
۳. اسکول کے گرد گندگی اور کھڑے ہوئے پانی میں مکھیاں اور چھڑھڑا پنڈکرتے ہیں اور وہ بیماریاں پھیلاتے ہیں اور ہمیں بیمار کرتے ہیں۔
۴. بچوں کے لئے رفع حاجت کرنے کی ایک خاص جگہ ہونی چاہیئے۔ تمام فضلہ صحیح طریقے سے ٹھکانے لگایا جائے۔ لیٹرین یا ٹوائلٹ کا استعمال بچوں کے لئے بہترین طریقہ ہے۔

صحت کی اہم مہارتیں

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیا کرنا چاہیئے؟



۱. کوڑا کرکٹ اسکول کے کوڑے دان میں ڈالنا چاہیئے۔ اگر ہر کلاس میں کوڑے دان نہ ہوں تو بیکار چیزوں سے بنالیا جائے۔
۲. اگر پینے کا صاف پانی اسکول میں نہ ہو تو گھر سے پینے کے لئے ابلا ہوا پانی لائیں۔
۳. اگر اسکول میں پانی مہیا ہو تو اس بات کی یقین دہانی کریں کہ بچوں کے ہاتھ دھونے کے لئے صابن موجود ہے۔
۴. اس بات کا اطمینان کریں کہ اسکول کے لیٹرین اور ٹوائلٹ صاف ستھرے ہیں اور اگر ایسا نہ ہو تو استاد یا صدر مدرس کو بتائیں۔
۵. اسکول کے لئے حفاظتی اصول بنائیں تاکہ حادثات اور بیماریوں سے بچاؤ ہو سکے۔

صحت کے اہم رویے

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیسا محسوس کرنا چاہیئے؟



۱. اپنے صاف ستھرے اور محفوظ اسکول پر فخر محسوس کرنا چاہیئے۔
۲. اپنی ذمہ داری سمجھ کر یہ خیال رکھیں کہ نیچے، اساتذہ اور اسکول کے صدر مدرس اسے صاف ستھرا اور محفوظ رکھنے میں مدد کر رہے ہیں۔

میں اپنے موضوع کی منصوبہ بندی کیسے کروں اور کیسے پڑھاؤں

یاد رکھنے کی باتیں:

- ☆ صحت پر آپ کو جو پڑھانا ہے اس کا صفحہ 16 پر مطالعہ کریں۔
- ☆ چار قدمی طریقہ کار صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔
- ☆ ہر سبق کم از کم تیس منٹ دو رانیہ کا ہو۔

پہلا قدم

پہلے قدم میں آپ اسکول میں صحت کا موضوع سمجھتے ہیں بچوں کی مدد کریں گے۔

کیا آپ کو پہلے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('سمجھنا')؟
۱. موضوع کا تعارف کرانے کے لئے سبق کو صفحہ 18 پر دی ہوئی 'سلیم اور سعدیہ' کی کہانی سے شروع کریں۔

۲. صحت کے ان اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیں:

- ☆ اسکول میں گندگی والا ماحول بچوں اور اساتذہ کی صحت کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔
- ☆ بوڑا کرکٹ اسکول کے کوڑے دان میں ڈالیں۔ اگر اسکول میں کوڑے دان نہ ہوں تو بیکار چیزوں سے بنالیا جائے
- ☆ سب بچے اسکول کو صاف ستھرا اور محفوظ رکھنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ رفع حاجت کے لئے بیت الخلا استعمال کریں۔ اگر ان کا بندوبست نہ ہو تو اس مقصد کے لئے بنائی ہوئی جگہ کو استعمال کریں

۳. کہانی سننے کے بعد بچے ایک صاف ستھرے اور محفوظ اسکول کی تصویریں بنا سکتے ہیں (جہاں کوئی کوڑا کرکٹ نہ ہو، پانی کھڑا ہوا نہ ہو، وغیرہ)

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

دوسرے قدم میں بچے اپنے گھروں، اسکولوں یا کمیونٹی میں صحت کے موضوع پر اور زیادہ معلومات حاصل کریں گے۔

دوسرا قدم

کیا آپ کو دوسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('مزید معلومات کا حصول')؟

۱. نمونے کا سروے سوال: ہمارے اسکول کے کون سے حصے صاف ستھرے یا محفوظ نہیں ہیں؟
۲. بچے اسکول کے ان حصوں کا مشاہدہ کر سکتے ہیں جو صاف ستھرے یا محفوظ نہیں ہیں اور ان کی تصویریں بنا سکتے ہیں۔
۳. استاد ساری کلاس کے سروے نتائج کو پکٹو گرام کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور اسکول کے ان حصوں کو دکھا سکتے ہیں جو صاف ستھرے یا محفوظ نہیں ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی

موضوع: صاف اور محفوظ اسکول

عنوان: سلیم اور سعدیہ

کہانی سناتے ہوئے ان باتوں کا خیال رکھیں:

☆ اپنی آواز کی رفتار بدلتے رہیں اور اتار چڑھاؤ پیدا کریں۔

☆ ہمیشہ کہانی سننے سے پہلے، سناتے ہوئے اور سننے کے بعد سوالات پوچھیں۔ سوالات کو بڑے حروف میں لکھنا چاہیے۔ بچوں کو جواب دینے کا وقت دیں۔

☆ کہانی سناتے ہوئے پلک بورڈ پر تصویریں بنائیں۔ بچوں کی ہمت افزائی کریں کہ وہ بورڈ پر تصویر بنانے میں آپ کی مدد کریں۔

سلیم اور سعدیہ کزن تھے جو الگ الگ اسکولوں میں جاتے تھے۔ سلیم کے اسکول میں کوڑے دان نہیں تھے مگر انہوں نے عملی قدم اٹھایا اور بیکار چیزوں سے کوڑے دان بنائے۔ اس لئے وہاں فرش پر کبھی کوڑا پڑا نظر نہیں آتا تھا۔ ان کے اسکول میں پینے کے لئے صاف پانی بھی نہیں تھا مگر گھر سے اسکول میں پینے کے لئے صاف پانی بوتلوں میں لے کر آتے تھے۔ بچے گھر سے صابن تک لے کر آتے تھے تاکہ اسکول کے سب بچے کھانے سے پہلے اور بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد ہاتھ دھو سکیں۔ اور وہ اس بات کا بھی خیال رکھتے تھے کہ بیت الخلا ہمیشہ صاف ستھرا رہے۔ آپ کا کیا خیال ہے کہ سلیم کے اسکول کے بچے اپنے اسکول کے بارے میں کیسا محسوس کرتے تھے؟ یہ بچے کتنے صحت مند تھے؟ سعدیہ کے اسکول میں بچے اور استاد اسکول کو صاف نہیں رکھتے تھے۔ وہ کوڑا فرش پر پھینکا کرتے کیونکہ وہاں کوڑے دان نہیں تھے اور بچے بیت الخلا بھی نہیں استعمال کرتے تھے کیونکہ وہ بے حد گندہ اور غلیظ تھا۔ اسکول کے گرد کے کوڑے کرکٹ اور کھڑے ہوئے پانی میں مکھیاں اور چٹھر رہتے تھے۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ مکھیاں اور چٹھر کون سی بیماریاں پھیلاتے ہیں؟ (جواب: ملیریا اور ہیضہ)۔ وہاں بچوں کے ہاتھ دھونے کے لئے صابن بھی نہیں تھا، جس کی وجہ سے سعدیہ اور دوسرے بچے اور استاد اکثر بیمار ہو جاتے تھے۔ آپ کا کیا خیال ہے کہ سعدیہ اور بچے اپنے اسکول کے بارے میں کیسا محسوس کرتے تھے؟ اگر آپ سعدیہ کے اسکول میں ہوتے تو کیا کرتے؟

استاد کے لئے نوٹ:

☆ اس کہانی کو سننے کے بعد بچے تصویریں بنا کر دکھا سکتے ہیں کہ سعدیہ اور گندے اسکول کے دوسرے بچے اپنے اسکول کی صفائی اور بچوں کی صحت بہتر بنانے کے لئے کیا عملی قدم اٹھا سکتے ہیں؟

☆ اگر آپ یہ کہانی نہ سنا نا چاہیں تو خود اپنی کہانی نیچے دیے ہوئے سوالات کی مدد سے بنا سکتے ہیں

کیا صحت کا

پیغام دیا

جائے گا؟

کہاں کی کہانی ہوگی؟

(شہر، یا ملک،

یا کوئی فرضی جگہ)

کون سے کردار کہانی میں

ہوں گے؟ (ان کی عمر،

شخصیت، ظاہری شکل و صورت)

تیسرا قدم

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں صحت کو فروغ دینے کے لئے منصوبہ بندی کریں گے اور عملی قدم اٹھائیں گے۔

کیا آپ کو تیسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (عملی قدم اٹھانا؟)

۱. یہ سوالات ہیں جنہیں آپ سروے کے نتائج کے مطابق منصوبہ بندی کرنے اور عملی قدم اٹھانے میں بچوں کی مدد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں:

- ☆ آپ کو سروے سے کیا معلوم ہوا؟
- ☆ یہ نتائج ہمیں عملی قدم کی منصوبہ بندی کرنے میں کیسے مدد کریں گے؟
- ☆ عملی قدم اٹھانا کیوں ضروری ہے؟
- ☆ صحت کے کونسے پیغامات کو پھیلانا ضروری ہے؟
- ☆ ہم صحت کے پیغامات کن لوگوں تک پہنچائیں گے؟
- ☆ گھر، اسکول یا آپ کی کمیونٹی میں کون سا قدم اٹھایا جاسکتا ہے؟

۲. عملی اقدامات کی مندرجہ ذیل مثالیں آپ کی اور بچوں کی تیسرے قدم میں مدد کریں گی (عملی قدم اٹھانا)۔

تجویز ۱: تصویریں اور پوسٹرز:

سروے کرنے کے بعد بچے اسکول کو صاف ستھرا اور محفوظ رکھنے کے بارے میں صحت کے پیغامات والے پوسٹر بنا سکتے ہیں ان پوسٹروں کو اسکول میں لگایا جاسکتا ہے۔ اور یہ اسکول میں صاف ستھرے اور محفوظ ماحول کے ضابطوں کا ایک حصہ بن سکتے ہیں۔

تجویز ۲: صاف اسکول کی مہم:

صحت کو فروغ دینے والے اسکول میں اس وقت تک کوڑے دان نہیں تھے جب تک بچوں نے اسکول میں صفائی کی مہم کے دوران انہیں بنانے کا فیصلہ نہیں کیا۔ انہوں نے بیکار چیزوں کو جیسے ٹین کے ڈبے اور کاغذ استعمال کر کے کوڑے دان بنائے اور کوڑا کوڑے دان میں پھینکنے کے بارے میں صحت کے پیغام پھیلانے تاکہ کلاس روم صاف رہے۔

تجویز ۳: کہانیاں:

بچے ان بچوں کی کہانی سنانے کے لئے تصویریں بنا سکتے جو ایک گندے اسکول میں پڑھتے تھے۔ وہ اس کہانی کو دوسری کلاسوں کے سامنے پیش کر سکتے ہیں اور حاضرین سے پوچھ سکتے ہیں کہ کہانی والے اسکول کو ایک صاف اسکول کیسے بنایا جاسکتا ہے۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

تیسرا قدم . سرگرم طریقے کی تجویز : تصویریں اور پوسٹر

پوسٹر ایک بہت موثر طریقہ ہیں جن سے کسی بھی صحت کے پیغام جیسے کہ اسکول کو صاف، محفوظ اور پُرکشش رکھنے کی اہمیت کو پھیلایا جاسکتا ہے۔ اگر بچے تصویروں کے ذریعہ عملی قدم اٹھانا چاہیں تو استاد کو مندرجہ ذیل باتوں کی یقین دہانی کر لینی چاہئے:

(۱) چونکہ یہ بچے چھوٹے ہیں لہذا استاد کو چاہئے کہ انہیں شروع کرنے سے پہلے تصویروں کے بارے میں مشورے دیں (مثلاً کوڑے دان استعمال کرنا، بیت الخلا کو صاف رکھنا)۔

(۲) بچے تصویریں انفرادی طور پر، یا دوسرے بچے کے ساتھ جوڑی بنا کر، یا پھر گروپ کی شکل میں بنا سکتے ہیں

(۳) پوسٹر بن جانے کے بعد ہر بچے سے پوچھیں کہ اس کی تصویر کس بارے میں ہے تاکہ آپ ان کی طرف سے تصویر کے نیچے صحت کا پیغام لکھ سکیں۔

(۴) پوسٹر بن جائیں تو بچوں کو ہمیشہ اس بات کا وقت دیں کہ وہ ایک دوسرے کو پوسٹر اور صحت کے پیغام دکھائیں۔

(۵) اسکول کے دوسرے اساتذہ کے ساتھ اس بات کا انتظام کریں کہ بچے اسکول کی ایک یا زیادہ کلاسوں میں اپنا کام دکھائیں۔ بچے اپنی بنائی ہوئی تصویریں دوسرے اساتذہ اور بچوں کو اسکول اسمبلی میں بھی دکھائیں۔

چوتھا قدم

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں اٹھائے گئے عملی قدم کا جائزہ لیں گے۔

کیا آپ کو چوتھے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (جائزہ لینا)؟

بچے اپنے عملی اقدامات کا جائزہ لینے کے لئے تحریر یا تصویر کے ذریعہ، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا ہمارے اسکول کو صاف ستھرا رکھنے کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ آپ کو یہ کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ کیا ہمارا اسکول پہلے سے زیادہ صاف نظر آ رہا ہے؟

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

۱. کیا بچوں نے صحت کے یہ پیغام سیکھ لئے؟

☆ اسکول میں گندگی والا ماحول بچوں اور اساتذہ کی صحت کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

☆ بوڑا کرکٹ اسکول کے کوڑے دان میں ڈالیں۔ اگر اسکول میں کوڑے دان نہ ہوں تو بیکار چیزوں سے بنالیا جائے

☆ سب بچے اسکول کو صاف ستھرا اور محفوظ رکھنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

۲. آپ کو یہ موضوع پڑھا کر کیسا محسوس ہو رہا ہے؟

☆ آپ کو کس بات پر خوشی محسوس ہو رہی ہے؟

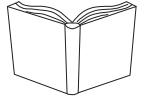
☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

ماحولیاتی اور کمیونٹی کی صحت

صاف ستھرے گھر

صحت کے بارے میں اہم معلومات

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیا معلوم ہونا چاہیئے؟



۱. پُرکشش گرد و پیش کے ماحول ہمیں خوش رکھتے ہیں اور ہماری زندگیوں کو بہتر بناتے ہیں۔
۲. صاف ستھرے گھر بچوں اور ان کے خاندانوں کو صحت مند رکھتے ہیں۔
۳. گھروں کے باہر گندے پانی کے گڑھوں میں کیڑے مکوڑے مثلاً چھرو وغیرہ پرورش پاتے ہیں اور بیماریاں پھیلا سکتے ہیں۔
۴. گھر کے ارد گرد پڑا ہوا انسانی اور حیوانی فضلہ نقصان دہ ہو سکتا ہے اگر اسے ڈھکایا زمین میں دبایا نہ جائے۔
۵. مکھیاں اپنے پاؤں پر گندی جگہوں سے جراثیم لگا کر گھر کے اندر ہماری غذا اور بدن تک لاسکتی ہیں، جس سے ہم بیمار پڑ سکتے ہیں۔

صحت کی اہم مہارتیں

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیا کرنا چاہیئے؟



۱. اپنے گھر کو اندر اور باہر سے صاف ستھرا، مکھیوں سے پاک رکھنے میں مدد کرنی چاہیئے ایسی جگہوں کو صاف رکھیں جہاں جراثیم پرورش پاتے ہیں۔
۲. صحت کے لئے خطرناک چیزوں کو پہچاننا چاہیئے اور ان کے بارے میں ذمہ دار لوگوں کو اطلاع کرنی چاہیئے۔

صحت کے اہم رویے

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیسا محسوس کرنا چاہیئے؟



۱. صاف ستھرے اور پُرکشش گھروں میں رہنے پر فخر محسوس کرنا چاہیئے۔
۲. اپنے گھر کو اندر اور باہر سے صاف ستھرا رکھنے کی ذمہ داری محسوس کرنی چاہیئے۔

میں اپنے موضوع کی منصوبہ بندی کیسے کروں اور کیسے پڑھاؤں

یاد رکھنے کی باتیں:

- ☆ صحت پر آپ کو جو پڑھانا ہے اس کا صفحہ 21 پر مطالعہ کریں۔
- ☆ چار قدمی طریقہ کار صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔
- ☆ ہر سبق کم از کم تیس منٹ دو رانیہ کا ہو۔

پہلا قدم

پہلے قدم میں آپ اسکول میں صحت کا موضوع سمجھنے میں بچوں کی مدد کریں گے۔

کیا آپ کو پہلے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (’سمجھنا‘)؟

۱. موضوع کا تعارف کرانے کے لئے سبق کو صفحہ 23 پر دی ہوئی کہانی ’جاوید کا گھر‘ سے شروع کریں۔

۲. صحت کے ان اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیں:

- ☆ بچوں کو اپنے گھر کو اندر اور باہر سے صاف ستھرا اور پُرکشش رکھنا چاہیئے۔
- ☆ ہلکیاں اپنے پاؤں پر گندی جگہوں سے جراثیم لگا کر گھر کے اندر ہماری غذا اور بدن تک لاسکتی ہیں۔
- ☆ انسانی اور حیوانی فضلہ کو ڈھک دینا یا اچھی طرح زمین میں دبا دینا چاہیئے۔
- ☆ گندے پانی کے گڑھوں میں کیڑے مکوڑے پرورش پاتے ہیں اور بیماریاں پھیلاتے ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

۳. اظہار خیال کے بعد نیچے ایک صاف ستھرے گھر کی تصویریں بنائیں (جہاں کوئی کوڑا کرکٹ نہ ہو، مکھیاں نہ ہوں، وغیرہ، وغیرہ)

دوسرے قدم میں نیچے اپنے گھروں، اسکولوں یا کمیونٹی میں صحت کے موضوع پر مزید معلومات حاصل کریں گے۔

دوسرا قدم

کیا آپ کو دوسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (’مزید معلومات کا حصول‘)؟

۱. نمونے کا سروے سوال: آپ کے گھر میں مکھیاں کہاں کہاں ہوتی ہیں؟
۲. نیچے اپنے گھر کے ان حصوں کا مشاہدہ کر سکتے ہیں جہاں مکھیاں ہیں اور ان کی تصویریں بنا سکتے ہیں۔
۳. استاد ساری کلاس کے سروے نتائج کو پکٹو گرام کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں اور گھر کے ان حصوں کو دکھا سکتے ہیں جہاں مکھیاں پائی جاتی ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی

موضوع: صاف ستھرے گھر

عنوان: جاوید کا گھر

کہانی سناتے ہوئے ان باتوں کا خیال رکھیں:

☆ اپنی آواز کی رفتار بدلتے رہیں اور اتار چڑھاؤ پیدا کریں۔

☆ ہمیشہ کہانی سننے سے پہلے، سناتے ہوئے اور سننے کے بعد سوالات پوچھیں سوالات کو بڑے حروف میں لکھنا چاہیئے: بچوں کو جواب دینے کا وقت دیں۔

☆ کہانی سناتے ہوئے بلیک بورڈ پر تصویریں بنائیں۔ بچوں کی ہمت افزائی کریں کہ وہ بورڈ پر تصویر بنانے میں آپ کی مدد کریں۔

جاوید پہلی کلاس میں تھا اور ساجد اس کا بہترین دوست تھا۔ اگرچہ وہ ایک دوسرے کے بہترین دوست تھے مگر ساجد نے کبھی جاوید کا گھر نہیں دیکھا تھا۔ اکثر جاوید اسکول اس لئے نہیں آتا تھا کہ وہ بیمار ہوتا تھا۔

ایک دن جاوید اسکول نہیں آیا تو ساجد نے فیصلہ کیا کہ وہ اس کے گھر اس کی ایک کتاب دینے جائے گا جو وہ اسکول میں بھول گیا تھا۔ جب وہ اس کے گھر پہنچا تو بہت حیران ہوا۔ آپ کا کیا خیال ہے وہ

کیوں حیران ہوا تھا؟ وہ جاوید کے گھر کے باہر کوڑے کا ایک بڑا سا ڈھیر اور گندے پانی کا گڑھا دیکھ کر حیران ہوا تھا۔ جاوید کے گھر کے باہر مکھیاں کیوں تھیں؟ ساجد تب گھر کے اندر داخل

ہوا۔ اس نے باورچی خانہ میں مزید مکھیاں دیکھیں جو اس کھلے ہوئے کھانے پر بیٹھی ہوئی تھیں جو جاوید کی امی نے بنایا تھا۔ پھر ساجد جاوید کو دیکھنے گیا جو بستر میں لیٹا ہوا تھا۔ بستر کے پاس اس نے کچھڑی کی

ایک پلیٹ دیکھی جس پر مکھیاں بیٹھی ہوئی تھیں اور جسے جاوید کھانے والا تھا۔ جاوید نے ساجد کو بتایا کہ اسے اور اس کے ابو دونوں کو دست آرہے ہیں اور بخار ہے۔ آپ کے خیال میں جاوید اور اس

کے ابو کیوں بیمار ہوئے؟ ساجد نے جاوید کو بتایا کہ وہ اس لئے اکثر بیمار ہوتا ہے کہ مکھیاں گندی جگہوں سے جراثیم اپنے پاؤں میں لگا کر ہماری غذا اور جسم تک لاتی ہیں اور اس وجہ سے ہم بیمار پڑ

جاتے ہیں۔ ساجد نے جاوید کو کھڑکی سے دکھایا کہ مکھیاں کس طرح کوڑے کے ڈھیر، گندے پانی کے گڑھے اور انسانی اور حیوانی فضلہ پر بیٹھی ہوئی تھیں۔ اس نے پھر جاوید کو کچھڑی پر بیٹھی ہوئی مکھیاں

دکھائیں جو وہ کھانے والا تھا۔ آپ کے خیال میں جاوید اور اس کے گھر والے اپنے گھر اور اس کے ارد گرد صفائی رکھنے کے لئے کیا کر سکتے ہیں؟

استاد کے لئے نوٹ:

☆ اس کہانی کو سننے کے بعد بچے تصویریں بنا کر، اظہار خیال کر کے یا کردار نگاری کے ذریعہ دکھا سکتے ہیں کہ جاوید اور اس کے گھر والے کس طرح اپنے

گھر کو صاف ستھرا کرنے کے لئے عملی قدم اٹھا سکتے ہیں؟

☆ اگر آپ یہ کہانی نہ سنانا چاہیں تو خود اپنی کہانی نیچے دیے ہوئے سوالات کی مدد سے بنا سکتے ہیں

کیا صحت کا

پیغام دیا

جائے گا؟

کہاں کی کہانی ہوگی؟

(شہر، یا ملک،

یا کوئی فرضی جگہ)

کون سے کردار کہانی میں ہوں

گے؟ (ان کی عمر، شخصیت،

ظاہری شکل و صورت)

تیسرا قدم

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں صحت کو فروغ دینے کے لئے منصوبہ بندی کریں گے اور عملی قدم اٹھائیں گے۔

کیا آپ کو تیسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (عملی قدم اٹھانا)؟

۱. یہ وہ سوالات ہیں جنہیں آپ سروے کے نتائج کے مطابق منصوبہ بندی کرنے اور عملی قدم اٹھانے میں بچوں کی مدد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں:

- ☆ آپ کو سروے سے کیا معلوم ہوا؟
- ☆ یہ نتائج ہمیں عملی قدم کی منصوبہ بندی کرنے میں کیسے مدد کریں گے؟
- ☆ عملی قدم اٹھانا کیوں ضروری ہے؟
- ☆ صحت کے کونسے پیغامات کو پھیلا نا ضروری ہے؟
- ☆ ہم صحت کے پیغامات کن لوگوں تک پہنچائیں گے؟
- ☆ گھر، اسکول یا آپ کی کمیونٹی میں کون سا قدم اٹھایا جاسکتا ہے؟

۲. عملی اقدامات کی یہ مثالیں آپ کی اور بچوں کی تیسرے قدم میں مدد کریں گی (عملی قدم اٹھانا)۔

تجویز ۱ کہانیاں:

اپنے سروے کے نتائج سے یہ معلوم کرنے کے بعد کہ ان کے گھروں میں مکھیاں کہاں پائی جاتی ہیں، صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول میں بچوں نے اپنے گھروں کو صاف ستھرا، پرکشش اور مکھیوں سے پاک رکھنے کے بارے میں کہانیاں سنانے کے لئے تصویریں استعمال کیں۔

تجویز ۲ گھر میں عملی قدم:

بچے اپنے گھر کو صاف ستھرا رکھنے میں مدد دے کر عملی قدم اٹھا سکتے ہیں۔ وہ اپنے چھوٹے بہن بھائیوں میں صاف ستھرے گھروں میں، جو مکھیوں سے پاک ہوں، رہنے کی اہمیت کے پیغام پھیلا سکتے ہیں۔

تجویز ۳ ڈراما:

بچے چھوٹے گروپوں میں اپنے گھروں کو اندر اور باہر سے صاف ستھرا رکھنے اور گھر کی صفائی کی اہمیت کو مختصر ڈرامے یا کردار نگاری کے ذریعہ پیش کر سکتے ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

تیسرا قدم . سرگرم طریقے کی تجویز : کہانیاں

کہانیاں ایک بہت موثر طریقہ ہیں جن کے ذریعہ گھروں کو صاف ستھرا، پُرکشش اور مکھیوں سے پاک رکھنے کے طریقوں اور ان کی اہمیت کے پیغام کو پھیلا یا جاسکتا ہے۔

اگر بچے کہانیوں کے ذریعہ عملی قدم اٹھانا چاہیں تو استاد کو مندرجہ ذیل باتوں کی یقین دہانی کر لینی چاہیے:

۱. چونکہ یہ بچے چھوٹے ہیں، یہ کہانیاں لکھ تو نہیں سکتے لیکن کہانیاں سن سکتے ہیں۔ ان کے لئے یہ زیادہ آسان ہوگا کہ اپنی بنائی ہوئی ایک یا زیادہ تصویروں کی مدد سے کہانیاں سنائیں۔

۲. اساتذہ کو کہانی کے بنیادی خیال کے بارے میں بچوں کی مدد کرنی ہوگی۔ کہانی کی منصوبہ بندی میں یہ سوالات بچوں کی مدد کر سکتے ہیں:

☆ کہانی کس کے بارے میں ہوگی؟ (کرداروں کی عمر، شخصیت)

☆ کہانی کس جگہ کی ہوگی؟ (گھر، کریم آباد، اسکول)

☆ صحت کا پیغام کیا ہوگا؟

۳. استاد کو معلوم ہونا چاہیے کہ یہ بچے بہت ہی کم سن ہیں اور ہو سکتا ہے کہ وہ پہلی مرتبہ کہانی سن رہے ہوں، اس لئے وہ بہت چھوٹی کہانیاں سنائیں گے اور اور سناتے وقت انہیں استاد کی مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

۴. بچے اپنی کہانی کی منصوبہ بندی اور پیشکش انفرادی طور پر، ایک ساتھی کے ساتھ جوڑی میں، یا گروپ کی شکل میں کر سکتے ہیں۔

۵. استاد کو کہانی سنانے والے بچوں کو یاد دلانا ہوگا کہ وہ اونچی آواز میں، صاف صاف اور آہستہ رفتار سے بولیں تاکہ ہر ایک ان کی بات سن سکے۔

۶. بچوں کو پہلے اپنی کلاس میں کہانی سنانے کی مشق کرنی چاہیے۔ جو بچے پر اعتماد ہوں دوسری کلاسوں کے بچوں کو یا گھر میں کہانی سن سکتے ہیں۔

چوتھا قدم

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں اٹھائے گئے عملی قدم کا جائزہ لیں گے۔

کیا آپ کو چوتھے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ ('جائزہ لینا')؟

بچے اپنے عملی اقدامات کا جائزہ لینے کے لئے، تحریر یا تصویر کے ذریعہ، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا ہمارے گھروں کو صاف ستھرا رکھنے کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ آپ کو یہ کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ کیا بچے اپنے گھروں کو صاف ستھرا اور مکھیوں سے پاک رکھ رہے ہیں؟

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

۱۔ کیا بچوں نے صحت کے مندرجہ ذیل پیغام سیکھ لئے؟

☆ بچوں کو اپنے گھر کو اندر اور باہر سے صاف ستھرا اور پُرکشش رکھنے میں مدد دینی چاہیے۔

☆ ہتھکڑیاں اپنے پاؤں پر گندی جگہوں سے جراثیم لگا کر گھر کے اندر ہماری غذا اور بدن تک لاسکتی ہیں۔

☆ انسانی اور حیوانی فضلہ کو ڈھک دینا یا اچھی طرح زمین میں دبا دینا چاہیے۔

۲. آپ کو یہ موضوع پڑھا کر کیسا محسوس ہو رہا ہے؟

☆ آپ کو کس بات پر خوشی محسوس ہو رہی ہے؟

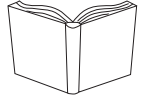
☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

خاندانی اور سماجی صحت

چھوٹے بچوں کے ساتھ کھیلنا

صحت کے بارے میں اہم معلومات

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیا معلوم ہونا چاہیے؟



۱. کھیل تمام بچوں کے لئے صحت کا ایک ذریعہ ہے جس سے ان کو سیکھنے، آگے بڑھنے اور اپنے حواسِ خمسہ کو بہتر طریقے سے استعمال کرنے میں مدد ملتی ہے۔
۲. شیرخوار بچوں کو پیدائش کے بعد ہی سے اس کی ضرورت ہوتی ہے کہ ان کے ساتھ کھیلا جائے۔
۳. وہ بچے جن کے ساتھ بہت چھوٹی عمر میں کھیلا نہیں جاتا، ان کی بقیہ زندگی پر اس کے منفی اثرات پڑ سکتے ہیں۔ کھیل اور تجسس ان کی سماجی، جذباتی، جسمانی اور ذہنی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔
۴. اگر بچے کھلونے نہ خرید سکیں تو بھی وہ بیکار چیزوں سے کھلونے بنا سکتے ہیں جو اسکول یا گھروں میں پڑی ہوتی ہیں (مثلاً پرانے اخبار، بوتل کے ڈھکنے، شاہنگ بیگ، وغیرہ)۔ یا کھلونوں کے بغیر ہی ان سے کھیلا جاسکتا ہے (مثلاً تالیاں، بجانا، گانا، بات کرنا، پڑھنا، رنگین چیزوں کو دکھانا)۔

صحت کی اہم مہارتیں

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیا کرنا چاہیے؟



۱. شیرخوار بچوں کے ساتھ کھیلنے اور بولنے کی ہمت افزائی کرنی چاہیے تاکہ وہ تیزی سے بڑھیں۔
 ۲. خاص کر چھوٹے بچوں کے ساتھ کھیلنے ہوئے کھیل کے ان اہم حفاظتی اصولوں کی پابندی کرنی چاہیے:
- ☆ کھیلنے کی چیزوں کے نوک دار کو نہ ہوں۔
 - ☆ اتنے چھوٹے کھلونوں سے نہ کھیلیں کہ وہ بچوں کے منہ، ناک یا کانوں کے اندر چلے جائیں۔
 - ☆ پلاسٹک بیگ جن سے بچوں کا دم گھٹ جائے، خطرناک ہوتے ہیں۔
 - ☆ جب بچے باہر یا سڑک کے پاس کھیل رہے ہوں تو زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

خاندانی اور سماجی صحت چھوٹے بچوں کے ساتھ کھیلنا

۳. بچوں کے لئے کم لاگت کے کھلونے بنائیں یا آسان کھیل کھیلیں۔ اس سلسلے میں چند مشورے یہ ہیں:

- شیرخوار بچے (پیدائش سے ۳ مہینے تک)
- ☆ بچوں کو گانا سنائیں
- ☆ بچوں سے باتیں کریں
- ☆ چمکدار اور رنگین چیزیں جیسے پھول، دوپٹے، یا چمچ ہاتھ میں لے کر بچوں کو دکھائیں۔
- ☆ ۶ سے ۱۲ مہینے
- ☆ انہیں پیالی سے پینا سکھائیں۔
- ☆ بچے کے لئے جھنجھٹا بنائیں۔
- ☆ کپڑے کے نیچے بچے کے تلاش کرنے کے لئے کچھ چھپائیں۔

- ☆ ۳ سے ۶ مہینے
- ☆ بیکار چیزوں سے حرکت کرنے والے کھلونے بنائیں۔
- ☆ چمچوں یا ٹین کے ڈبوں سے آوازیں پیدا کریں، یا تالیاں بجائیں تاکہ بچوں کی
- ☆ ایک سے دو سال
- ☆ بچوں کی تصویریں بنانے میں مدد کریں۔
- ☆ گنتی کے آسان کھیل بنائیں۔
- ☆ قوتِ سماعت کو تقویت ملے۔

صحت کے اہم رویے

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیسا محسوس کرنا چاہیے؟



۱. کھیل کی اہمیت کے بارے میں پیغام پھیلانے میں فخر محسوس کرنا چاہیے۔
۲. گھر، اسکول یا کمیونٹی میں اپنے سے چھوٹے بچوں کے ساتھ کھیلنے اور بات چیت کرنے کی ذمہ داری محسوس کرنی چاہیے۔

میں اپنے موضوع کی منصوبہ بندی کیسے کروں اور کیسے پڑھاؤں

یاد رکھنے کی باتیں:

☆ صحت پر آپ کو جو پڑھانا ہے اس کا صفحہ 26 پر مطالعہ کریں۔

☆ چار قدمی طریقہ کار صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

☆ ہر سبق کم از کم تیس منٹ دورانیہ کا ہو۔

پہلا قدم

پہلے قدم میں آپ اسکول میں صحت کا موضوع سمجھنے میں بچوں کی مدد کریں گے۔

کیا آپ کو پہلے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('سمجھنا')؟

۱. اس موضوع کے بارے میں صحت کی معلومات پیش کرنے کے لئے سبق کو صفحہ 29 پر دی ہوئی تصویر اور اظہار خیال کے لئے دئے گئے سوالات سے شروع کریں۔

۲. صحت کے ان اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیں:

☆ شیرخواروں اور بچوں سے باتیں کرنا اور کھیلنا انہیں اچھی نشوونما پانے، بہتر طور پر سیکھنے اور حواسِ خمسہ کے بہتر استعمال میں مدد دیتا ہے۔

☆ شیرخوار بچوں کے ساتھ کھیلنا ضروری ہے۔ کھیل اور تجسس ان کی سماجی، جذباتی، جسمانی اور ذہنی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔

☆ جن بچوں کے پاس کھلونے نہ ہوں ان کے لئے یکا چیزوں سے کھلونے بنائے جاسکتے ہیں۔ بچوں کے ساتھ کھلونوں کے بغیر بھی کھیلا جاسکتا ہے (مثلاً تالیاں، جانا، گانا، بات کرنا، پڑھنا، رنگین چیزوں کو دیکھنا)۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

۳. تصویر اور صحت کے پیغام پر اظہار خیال کے بعد بچے اپنی تصویریں بنا کر دکھا سکتے ہیں کہ شیرخوار بچے کس طرح کھیلنے سے خوش ہوتے ہیں۔

دوسرا قدم

دوسرے قدم میں بچے اپنے گھروں، اسکولوں یا کمیونٹی میں صحت کے موضوع پر اور زیادہ معلومات حاصل کریں گے۔

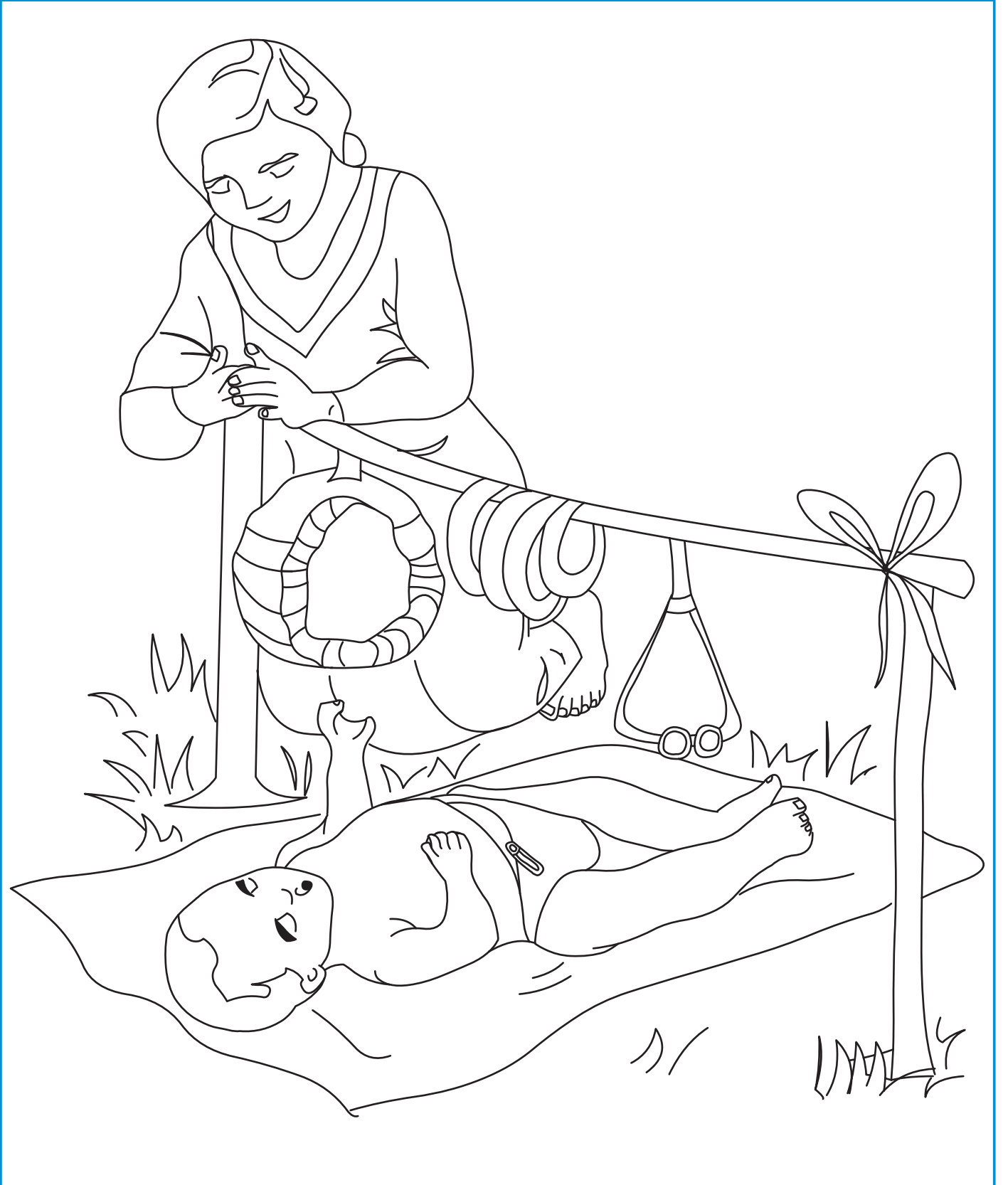
کیا آپ کو دوسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('مزید معلومات کا حصول')؟

۱. نمونے کا سروے سوال: شیرخوار بچے کس طرح کے کھلونے یا کھیل پسند کرتے ہیں؟

۲. بچے اپنے گھریا پاس پڑوس میں مشاہدہ کر سکتے ہیں کہ شیرخوار بچے کیسے کھیلتے ہیں اور اپنے مشاہدے کو ریکارڈ کرنے کے لئے تصویریں بنا سکتے ہیں یا کلاس میں اظہار خیال کر سکتے ہیں۔

۳. چونکہ کلاس کے بچے بہت ہی چھوٹے ہیں، استاد ہر بچے کے سروے نتائج کو پکٹو گرام کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں کہ شیرخوار بچے کس طرح کے کھیل پسند کرتے ہیں۔ مثلاً کچھ بچوں نے شیرخواروں کو کھینچنے یا گڑیوں سے کھیلتے ہوئے مشاہدہ کیا ہوگا

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟



تصویر پر اظہارِ خیال کے لئے سوالات : چھوٹے بچوں کے ساتھ کھیلنا

آپ کے خیال میں تصویر میں کیا ہو رہا ہے؟

شیر خواروں اور چھوٹے بچوں کے ساتھ کھیلنا اور بات چیت کرنا کیوں اہم ہے؟

آپ شیر خواروں اور چھوٹے بچوں کے ساتھ عام طور پر کیسے کھلتے ہیں؟

اگر شیر خوار بچوں کے پاس کھلونے نہ ہوں تو آپ ان کے ساتھ کھیلنے کے لئے کیا کر سکتے ہیں؟

تصویر سے ہم کیا سیکھتے ہیں؟

ٹیچر کے لئے نوٹ:

بات چیت کو آگے بڑھاتے ہوئے ان باتوں کا خیال رکھیں:

- ☆ اس بات کی تسلی کر لیں کہ ہر بچے کو بولنے کا موقع ملے، خاص کر ان بچوں کو جو بولنے میں ہمیشہ پُر اعتماد نہیں ہوتے۔ بڑکوں اور لڑکیوں دونوں کو گفتگو میں شامل کریں۔
- ☆ بچوں سے سوال پوچھیں اور انہیں جواب دینے کے لئے کافی وقت دیں۔
- ☆ بچوں کو سمجھائیں کہ وہ اونچی آواز میں، آہستہ اور صاف صاف بولیں تاکہ ان کی بات سنی جاسکے۔
- ☆ کسی موضوع پر بات چیت سے پہلے، بچوں کے ساتھ مل کر کچھ سادہ سے اصول بنائیں جیسے دوسروں کی بات شائستگی سے سننا اور بولنے سے پہلے اپنا ہاتھ اٹھانا۔
- ☆ بات چیت میں حصہ لینے پر بچوں کی ہمت افزائی اور تعریف کریں۔

تیسرا قدم

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں صحت کو فروغ دینے کے لئے منصوبہ بندی کریں گے اور عملی قدم اٹھائیں گے۔

کیا آپ کو تیسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ (عملی قدم اٹھانا)؟

۱. یہ سوالات ہیں جنہیں آپ سروے کے نتائج کے مطابق منصوبہ بندی کرنے اور عملی قدم اٹھانے میں بچوں کی مدد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں:
 - ☆ آپ کو سروے سے کیا معلوم ہوا؟
 - ☆ یہ نتائج ہمیں عملی قدم کی منصوبہ بندی کرنے میں کیسے مدد کریں گے؟
 - ☆ عملی قدم اٹھانا کیوں ضروری ہے؟
 - ☆ صحت کے کونسے پیغامات کو پھیلانا ضروری ہے؟
 - ☆ ہم صحت کے پیغامات کن لوگوں تک پہنچائیں گے؟
 - ☆ گھر، اسکول یا آپ کی کمیونٹی میں کون سا قدم اٹھایا جاسکتا ہے؟

۲. عملی اقدامات کی یہ مثالیں آپ کی اور بچوں کی تیسرے قدم میں مدد کریں گی (عملی قدم اٹھانا)۔

تجویز ۱: کھلونے بنانا:

اپنے سروے کے نتائج سے یہ معلوم کرنے کے بعد کہ شیرخوار بچے کس طرح کے کھیل اور کھلونوں سے کھیلنا پسند کرتے ہیں، بچے اپنے چھوٹے بہن بھائیوں اور دوستوں کے لئے پرانے اخبار، کپڑے اور گتے اور اسی طرح کا بیکار سامان استعمال کر کے کھلونے بنا سکتے ہیں۔

تجویز ۲: تصویریں:

بچے تصویریں بنا کر ایک کہانی بنا سکتے ہیں کہ کھیل کس طرح شیرخوار بچوں کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ وہ یہ کہانیاں دوسری کلاسوں کے بچوں یا گھر میں اپنے بہن بھائیوں کو سناسکتے ہیں۔ وہ یہی کہانی ایک تھمے بچے کو بھی سناسکتے ہیں تاکہ اس کی لسانی صلاحیتیں ابھر سکیں۔

تجویز ۳: صحت کے ساتھی:

بچے اسکول اسمبلی یا صحت میلے کیلئے ڈرامے کی منصوبہ بندی کر کے اسے والدین اور کمیونٹی کے لوگوں کے سامنے پیش کر سکتے ہیں۔ وہ اس بارے میں صحت کے پیغام پھیلا سکتے ہیں کہ کس طرح کھیل تھمے بچوں کی بڑھوتری اور نشوونما میں مدد دے سکتا ہے۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

تیسرا قدم . سرگرم طریقے کی تجویز : کھلونے بنانا

بچے اس موضوع پر بیکار پھینک دئے جانے والی چیزوں سے کھلونے بنا کر عملی قدم اٹھا سکتے ہیں جیسے کہ جھنجھنے، حرکت کرنے والے کھلونے (گاڑیاں) اور کپڑے کے کھلونے۔ یہ چیزیں گھر، اسکول اور کمیونٹی میں آسانی سے مل جاتی ہیں۔ نیچے کچھ چیزیں مثال کے طور پر دی ہوئی ہیں جن سے سادہ کھلونے بنائے جاسکتے ہیں۔

کاغذ	موزے	اون
بٹن	ٹائلٹ رول	تکلی یا اسٹرا
پرانا کاغذ	کپڑا	اخبار
ڈبے	چھڑیاں	پلاسٹک کی بوتلیں

نوٹ: اس بات کا خیال رکھیں کہ بچوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے کیونکہ کچھ چیزیں (جیسے بٹن، چھڑیاں، وغیرہ) خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔

☆ ہو سکتا ہے کہ بچوں کو یہ سوچنے میں مشکل پیش آئے کہ کس طرح کے کھلونے بنائے جائیں، اس لئے استاد کو چاہیئے کہ ایک یا دو مثالوں سے واضح کریں حرکت کرنے والی چیزیں، جھنجھنے اور گڑیاں سادہ کھلونوں کی چند مثالیں ہیں جو بچے تجھے بچوں کے ساتھ کھیلنے کے لئے آسانی سے بنا سکتے ہیں۔

☆ چونکہ پہلی کلاس کے بچے چھوٹے ہوتے ہیں، بڑے بچے ان کی کھلونے بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اس طرح زیادہ سے زیادہ بچے عملی قدم اٹھائیں گے اور کھیل کی اہمیت کے بارے میں سیکھیں گے۔

☆ کھلونے بنالینے کے بعد بچے ان کے ساتھ کھیل سکتے ہیں۔

☆ بچے گھر لے جانے سے پہلے اپنے کھلونوں کو اسکول میں دوسرے بچوں کو دکھا سکتے ہیں اور ان کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ یہ ایک طریقہ ہے جس سے شیرخوار اور ننھے بچوں کی نشوونما میں مدد دینے کے لیے ان کے ساتھ باتیں کرنے اور ان کے ساتھ کھیلنے کی اہمیت کے بارے میں صحت کا پیغام پھیلا یا جاسکتا ہے۔

چوتھا قدم

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں اٹھائے گئے عملی قدم کا جائزہ لینگے۔

کیا آپ کو چوتھے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے (جائزہ لینا)؟

بچے اپنے عملی اقدامات کا جائزہ لینے کے لئے، تحریر یا تصویر کے ذریعہ، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا شیرخوار بچوں کی نشوونما میں ان سے باتیں کرنے اور کھیلنے کی اہمیت کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ آپ کو یہ کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ کیا زیادہ بچے گھر اور اسکول میں شیرخوار اور ننھے بچوں کے ساتھ باتیں کر رہے اور کھیل رہے ہیں؟

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

۱. کیا بچوں نے صحت کے یہ پیغام سیکھ لئے؟

استاد کے لئے غور کرنے کی باتیں

☆ شیرخواروں اور بچوں سے باتیں کرنا اور کھیلنا انہیں بہتر نشوونما پانے، بہتر طور پر سیکھنے اور حواسِ خمسہ کے بہتر استعمال میں مدد دیتا ہے۔

☆ شیرخوار بچوں کے ساتھ کھیلنا ضروری ہے۔ کھیل اور تجسس ان کی سماجی، جذباتی، جسمانی اور ذہنی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔

☆ جن بچوں کے پاس کھلونے نہ ہوں ان کے لئے بیکار چیزوں سے کھلونے بنائے جاسکتے ہیں۔ بچوں کے ساتھ کھلونوں

کے بغیر بھی کھیلا جاسکتا ہے (مثلاً تالیاں، بجانا، گانا، بات کرنا، پڑھنا، رنگین چیزوں کو دیکھنا)۔

۲. آپ کو یہ موضوع پڑھا کر کیا محسوس ہو رہا ہے؟

☆ آپ کو کس بات پر خوشی محسوس ہو رہی ہے؟

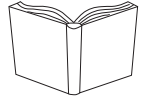
☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟

خاندانی اور سماجی صحت

بچوں کے احساسات کو سمجھنا

صحت کے بارے میں اہم معلومات

اس موضوع کے اختتام پر بچوں کو کیا معلوم ہونا چاہیئے؟



۱. اگر بچے اداس، خوفزدہ یا غصہ میں ہوں تو اپنے احساسات کو سمجھنے میں ان کی مدد کرنے سے وہ بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔
۲. بچوں کے احساسات سمجھے جاسکتے ہیں کہ کون سی بات ان میں ایک خاص احساس پیدا کرتی ہے (مثلاً اگر بچے اکیلے ہوں تو وہ اداس ہو سکتے ہیں)۔
۳. یہ بات اہم ہے کہ بچے دوست بنائیں اور سب بچوں کو سرگرمیوں (مثلاً کھیل) میں شریک کریں۔

صحت کی اہم مہارتیں

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیا کرنا چاہیئے؟



۱. جب دوسرے بچے اداس یا ناخوش ہوں تو انہیں تسلی دیں اور دوستانہ رویہ اختیار کریں (مثلاً تھکے بچوں کو گود میں اٹھانا اور ان سے باتیں کرنا اور کھیلنا، وغیرہ)۔
۲. سب بچوں کے ساتھ مہربانی کا رویہ اپنائیں اور انہیں اپنی سرگرمیوں میں شریک کریں۔

صحت کے اہم رویے

اس موضوع کے ختم ہونے پر بچوں کو کیا کرنا چاہیئے؟



۱. گھر اور اسکول میں تھکے بچوں کا خیال رکھنا چاہیئے جو اداسی، غصہ یا پریشانی محسوس کر رہے ہوں۔
۲. اپنے سے چھوٹے بچوں کو تسلی دینے کے لئے ذمہ داری محسوس کریں۔

میں اپنے موضوع کی منصوبہ بندی کیسے کروں اور کیسے پڑھاؤں

یاد رکھنے کی باتیں:

- ☆ صحت پر آپ کو جو پڑھانا ہے اس کا صفحہ 33 پر مطالعہ کریں۔
- ☆ چار قدمی طریقہ کار صحت پر ایک موضوع کو چار سے چھ اسباق کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔
- ☆ ہر سبق کم از کم تین منٹ دورانیہ کا ہو۔

پہلے قدم میں آپ اسکول میں صحت کا موضوع سمجھنے میں بچوں کی مدد کریں گے۔

پہلا قدم

۱. کیا آپ کو پہلے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('سمجھنا')؟
اس موضوع سے متعلق صحت کی معلومات پیش کرنے کے لئے سبق کو صفحہ 31 پر دی ہوئی کہانی 'عالیہ کی اداسی' سے شروع کریں۔

۲. صحت کے ان اہم پیغامات پر زور دینا یاد رکھیں:

- ☆ اگر بچے اداس، خوفزدہ یا غصہ میں ہوں تو اپنے احساسات کو سمجھنے میں ان کی مدد کرنے سے وہ بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔
- ☆ بچوں کے احساسات اس بارے میں سوچ کر سمجھے جاسکتے ہیں کہ کون سی بات ان میں ایک خاص احساس پیدا کرتی ہے (مثلاً اگر بچے اکیلے ہوں تو وہ اداس ہو سکتے ہیں)۔
- ☆ یہ بات اہم ہے کہ بچے دوست بنائیں اور سب بچوں کو سرگرمیوں (مثلاً کھیل) میں شریک کریں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے
ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

۳. کہانی سننے کے بعد بچے اپنی تصویریں بنا کر دکھا سکتے ہیں کہ عالیہ کو کس طرح خوش کیا جائے۔

دوسرا قدم

دوسرے قدم میں بچے اپنے گھروں، اسکولوں یا کمیونٹی میں صحت کے موضوع پر اور زیادہ معلومات حاصل کریں گے۔

کیا آپ کو دوسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('مزید معلومات کا حصول')؟

۱. نمونے کا سروے سوال: ہم اداس بچوں کو کس طرح خوش کر سکتے ہیں؟
۲. بچے اسکول، گھر یا اپنی کمیونٹی میں یہ معلوم کرنے کیلئے دوسرے بچوں کا انٹرویو کر سکتے ہیں کہ اداس بچوں کو کیا بات بہتر محسوس کرنے میں مدد دیتی ہے۔ وہ اپنی حاصل کردہ معلومات کو ریکارڈ کرنے کے لئے تصویریں بنا سکتے ہیں یا کلاس میں رپورٹ کر سکتے ہیں۔
۳. استاد بچوں کو رپورٹ کرنے میں مدد دے سکتے ہیں اور کلاس کے سروے نتائج کو پکٹو گرام کے ذریعہ واضح کر سکتے ہیں کہ بچوں کو کون سی باتیں خوش کرتی ہیں۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے
ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

پہلے قدم کی سرگرمی: کہانی

موضوع: بچوں کے احساسات کو سمجھنا

عنوان: عالیہ کی اداسی

کہانی سناتے ہوئے ان باتوں کا خیال رکھیں:

☆ اپنی آواز کی رفتار بدلتے رہیں اور اتار چڑھاؤ پیدا کریں۔

☆ ہمیشہ کہانی سنانے سے پہلے، سناتے ہوئے اور سنانے کے بعد سوالات پوچھیں۔ سوالات کو بڑے حروف میں لکھنا چاہیئے: بچوں کو جواب دینے کا وقت دیں۔

☆ کہانی سناتے ہوئے بلیک بورڈ پر تصویریں بنائیں۔ بچوں کی ہمت افزائی کریں کہ وہ بورڈ پر تصویر بنانے میں آپ کی مدد کریں۔

عالیہ حال ہی میں اپنے گھر والوں کے ساتھ اپنے بالکل نئے گھر میں آئی تھی اور اس کا پرانا گھر اور دوست جو اسے بہت پسند تھے، اس سے چھوٹ گئے تھے۔ نہ صرف یہ کہ اسے نئے گھر اور نئے پڑوسیوں کی عادت ڈالنی تھی بلکہ اسے ایک نیا اسکول بھی شروع کرنا تھا۔ آپ کا کیا خیال ہے کہ عالیہ کو اپنا پرانا گھر اور اسکول چھوڑتے ہوئے کیسا لگ رہا ہوگا؟ عالیہ کو اپنا پرانا اسکول اور دوست بہت یاد آتے تھے کیونکہ وہ اپنے ٹیچر اور کلاس کے بچوں کو بہت پسند کرتی تھی۔ اس کے پرانے پڑوس میں بہت سارے بچے تھے جن کے ساتھ کھیلنا اسے بہت پسند تھا۔ اسے نیا اسکول بالکل بھی اچھا نہیں لگتا تھا کیونکہ اس کی کلاس میں کوئی بھی نہ تو اس سے بات کرتا تھا نہ اس کے ساتھ کھیلتا تھا۔ آپ کیا سمجھتے ہیں کہ عالیہ کو دوستوں کا نہ ہونا کیسا لگتا تھا؟ اگر آپ عالیہ کی کلاس میں ہوتے تو اس کو خوش کرنے کے لیے کیا کرتے؟

استاد کے لئے نوٹ:

☆ اس کہانی کو سننے کے بعد بچے تصویریں بنا کر یا اظہار خیال کے ذریعہ بتا سکتے ہیں کہ وہ عالیہ کو خوش کرنے کے لئے کیا کرتے۔

☆ اگر آپ یہ کہانی نہ سنانا چاہیں تو خود اپنی کہانی نیچے دیے ہوئے سوالات کی مدد سے بنا سکتے ہیں

کیا صحت کا

پیغام دیا

جائے گا؟

کہاں کی کہانی ہوگی؟

(شہر، یا ملک،

یا کوئی فرضی جگہ)

کون سے کردار کہانی میں

ہوں گے؟ (ان کی عمر، شخصیت،

ظاہری شکل و صورت)

تیسرا قدم

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں صحت کو فروغ دینے کے لئے منصوبہ بندی کریں گے اور عملی قدم اٹھائیں گے۔

کیا آپ کو تیسرے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے ('عملی قدم اٹھانا')؟

۱. یہ سوالات ہیں جنہیں آپ سروے کے نتائج کے مطابق منصوبہ بندی کرنے اور عملی قدم اٹھانے میں بچوں کی مدد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں:
 - ☆ آپ کو سروے سے کیا معلوم ہوا؟
 - ☆ یہ نتائج ہمیں عملی قدم کی منصوبہ بندی کرنے میں کیسے مدد کریں گے؟
 - ☆ عملی قدم اٹھانا کیوں ضروری ہے؟
 - ☆ صحت کے کونسے پیغامات کو پھیلانا ضروری ہے؟
 - ☆ ہم صحت کے پیغامات کن لوگوں تک پہنچائیں گے؟
 - ☆ گھر، اسکول یا آپ کی کمیونٹی میں کون سا قدم اٹھایا جاسکتا ہے؟

۲. عملی اقدامات کی یہ مثالیں آپ کی اور بچوں کی تیسرے قدم میں مدد کریں گی ('عملی قدم اٹھانا')۔

تجویز ۱ کھ پتلیاں (Puppets) بنانا:

اس موضوع کے بارے میں جاننے کے بعد، صحت کو فروغ دینے والے ایک اسکول کے بچوں نے اس بارے میں تپلی تماشے (puppet show) کی منصوبہ بندی کر کے پیش کیا کہ بچوں کو اداس کرنے والی عام باتیں کون سی ہیں۔ انہوں نے دوسری کلاس کے بچوں کے لئے اسے پیش کیا اور اس بارے میں صحت کے پیغام پھیلانے کے دوستوں اور چھوٹے بھائی بہنوں کو گھر اور اسکول میں کیسے خوش رکھا جاسکتا ہے۔

تجویز ۲ پیغامات والے کارڈ:

بچے گھر کے لوگوں یا کسی اور کلاس کے بچوں کو خوش کرنے کے لئے تصویر اور ایک پیغام کے ساتھ کارڈ بنا سکتے ہیں۔ بچے تصویر بنا سکتے ہیں اور استاد پیغام لکھنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔

تجویز ۳ تصویریں:

بچے ایسی صورت حال کی تصویریں بنا سکتے ہیں جن میں گھر یا اسکول میں بچے اداس یا غصہ محسوس کریں۔ استاد ان کی تصویر پر صحت کا پیغام لکھنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ وہ اپنی تصویر کسی اور کلاس میں یا اپنے گھر والوں کو پیش کر سکتے ہیں اور ان سے پوچھ سکتے ہیں کہ تصویر والے بچے کو خوش کرنے کے لئے کیا کیا جائے۔

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

تیسرا قدم . سرگرم طریقے کی تجویز : کھ پتلیاں بنانا (Puppets)

بچوں کے لئے کھ پتلیاں صحت کے پیغام پھیلانے کا ایک مؤثر ذریعہ ہیں۔ آپ انہیں گھر، اسکول یا کمیونٹی میں پائے جانے والی کسی بھی چیز سے بنا سکتے ہیں مثلاً:

پلاسٹک کے شاٹنگ بیگ	موزے	اون
بٹن	ٹائلٹ رول	ٹکلی یا اسٹرا
پرانہ کاغذ	کپڑا	اخبار
		چھڑیاں

نوٹ: اس بات کا خیال رکھیں کہ بچوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے کیونکہ کچھ چیزیں (جیسے بٹن، چھڑیاں، وغیرہ) خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔

ماسک کھ پتلی کی ایک قسم ہے جو پہلی کلاس کے بچے آسانی سے بنا سکتے ہیں۔ چونکہ یہ بچے بہت چھوٹے ہوتے ہیں، انہیں ماسک بنانے کے لئے استاد یا بڑے بچوں کی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

نیچے کچھ آسان ہدایات دی ہوئی ہیں جن کی مدد سے بچے ایک سادہ ماسک بنا سکتے ہیں۔

۱. گتے کے ایک ٹکڑے کو گول کاٹیں۔

۲. ایک طرف ایک خوش چہرہ اور دوسری طرف ایک اداس چہرہ بنائیں۔

۳. نیچے ایک پنسل یا چھڑی لگا دیں۔

الف) بچے ماسک انفرادی طور پر، کسی ساتھی کے ساتھ جوڑی میں یا چھوٹے گروپ بنا کر بنا سکتے ہیں۔

ب) جب وہ ماسک بنالیں تو استاد انہیں ایک چھوٹے سے پتلی تماشے کی منصوبہ بندی کرنے اور اسے پیش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جس سے صحت کے پیغام پھیلانے جاسکیں۔

ج) پتلی تماشے سے پہلے بچوں کو یہ باتیں یاد دلادیں:

☆ آپ کی پتلی سب کو نظر آئے۔

☆ اونچی آواز میں، آہستہ رفتار سے اور واضح انداز میں بولیں۔

☆ ہمیشہ پتلی تماشہ پیش کرنے سے پہلے اپنی پتلی کے ساتھ مشق کریں۔

☆ حاضرین سے یہ معلوم کرنے کے لئے سوالات کریں کہ انہوں نے پتلی تماشے سے کیا سیکھا۔

اس قدم میں بچے گھروں، اسکولوں یا اپنی کمیونٹی میں اٹھائے گئے عملی قدم کا جائزہ لیں گے۔

چوتھا قدم

کیا آپ کو چوتھے قدم کی منصوبہ بندی کرنے اور پڑھانے میں مدد کی ضرورت ہے؟ ('جائزہ لینا')؟

بچے اپنے عملی اقدامات کا جائزہ لینے کے لئے، تجزیاتی تصویر کے ذریعہ، مندرجہ ذیل سوالات پر گفتگو کر سکتے ہیں:

کیا بچوں کے احساسات سمجھ کر ان کی مدد کرنے کے بارے میں صحت کا پیغام سمجھ لیا گیا تھا؟ آپ کو کیسے معلوم ہوا کہ صحت کا پیغام سب کی سمجھ میں آ گیا تھا؟

اس سبق کو پڑھانے کے لئے آپ کے ذہن میں دوسری کون سی تجاویز ہیں؟

استاد کے لیے غور کرنے کی باتیں

۱. کیا بچوں نے صحت کے یہ پیغام سیکھ لئے؟

☆ بچوں کو اپنے احساسات سمجھنے میں مدد کر کے بہتر محسوس کرنے میں ان کی مدد کی جاسکتی ہے۔

☆ بچوں کے احساسات اس بارے میں سوچ کر سمجھے جاسکتے ہیں کہ کون سی بات ان میں ایک خاص احساس پیدا کرتی ہے

(مثلاً اگر بچے اکیلے ہوں تو وہ اداس ہو سکتے ہیں)۔

☆ یہ بات اہم ہے کہ بچے دوست بنائیں اور سب بچوں کو سرگرمیوں میں شریک کریں (مثلاً کھیل)۔

۲. آپ کو یہ موضوع پڑھا کر کیسا محسوس ہو رہا ہے؟

☆ آپ کو کس بات پر خوشی محسوس ہو رہی ہے؟

☆ آپ اگلی مرتبہ کس چیز کو بہتر طور پر کریں گے؟